

Training in Zeiten von Corona

Hier zunächst mal die wichtigsten Eckpunkte:

Das Training kann nur in Kleingruppen stattfinden, da wir Trainer den Mindestabstand stets sicherstellen müssen. Wenn ihr nicht kommen könnt, ist es sehr wichtig, dass ihr uns frühzeitig informiert, damit wir ggf. andere Kinder kommen lassen können.

Sportlerinnen und Sportler, die noch keine 14 Jahre alt sind, müssen von einer Betreuungsperson begleitet werden! Das ist eine Vorgabe der Verbandsgemeinde, um „Menschenansammlungen“ zu Beginn und am Ende des Trainings zu verhindern.

Natürlich muss auch innerhalb der Trainingsgruppen der vorgeschriebenen **Mindestabstand** von **1,50 m** eingehalten werden, und dies auch, wenn ihr vor/nach dem Training noch warten müsst. Tragt dann bitte auch einen **Mund-Nasen-Schutz**. Zu Beginn des Trainings werden die Hände gewaschen und **desinfiziert** (Desinfektionsmittel ist in der Halle für alle zugänglich, bzw. wer eigenes Mittel hat, bringt das bitte mit, dann geht das Desinfizieren schneller). Danach tragen wir euch in eine Teilnehmerliste ein, damit nachvollzogen werden kann, wer auch tatsächlich im Training anwesend war.

Anschließend können die Masken ausgezogen und sicher in der eigenen Tasche verstaut werden und es muss genau auf die Anweisungen der Trainer gehört werden.

Zu Beginn und am Ende des Trainings werden die benutzten Geräte desinfiziert!

Folgende Maßnahmen zur persönlichen Hygiene müsst ihr unbedingt beachten:

• **Bei Krankheitszeichen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Gliederschmerzen) müsst ihr auf jeden Fall zu Hause bleiben!!! Falls jemand, nachdem er/sie bereits im Training war, an Corona erkrankt, müssen wir unverzüglich darüber informiert werden!!!**

• Mindestens 1,50 m Abstand halten

• Mit den Händen nicht das Gesicht, insbesondere die Schleimhäute berühren, d. h. nicht an Mund, Augen und Nase fassen.

• Keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln.

• **Gründliche Händehygiene** (z. B. nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen; nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln; vor und nach dem Essen; nach dem Toiletten-Gang) durch

a) Händewaschen mit Seife für 20 – 30 Sekunden. Die Wassertemperatur hat keinen Einfluss auf die Reduktion der Mikroorganismen. Viel wichtiger sind die Dauer des Händewaschens und das Maß der Reibung beim Einseifen der Hände (siehe auch <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>) **oder**

b) Händedesinfektion: Das sachgerechte Desinfizieren der Hände ist dann sinnvoll, wenn ein gründliches Händewaschen nicht möglich ist. Dazu muss Desinfektionsmittel in ausreichender Menge in die trockene Hand gegeben und bis zur vollständigen Abtrocknung ca. 30 Sekunden in die Hände einmassiert werden. Dabei ist auf die vollständige Benetzung der Hände zu achten (siehe auch www.aktion-sauberehaende.de).

• Türklinken möglichst nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen, ggf. Ellenbogen benutzen.

• **Husten- und Niesetikette:** Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegrehen.

• **Mund-Nasen-Schutz** (MNS) oder eine textile Barriere (Mund-Nasen-Bedeckung MNB, community mask oder Behelfsmaske) tragen. Damit können Tröpfchen, die man z.B. beim Sprechen, Husten oder Niesen ausstößt, abgefangen werden. Das Risiko, eine andere Person durch Husten, Niesen oder Sprechen anzustecken, kann so verringert werden (Fremdschutz). Dies darf aber nicht dazu führen, dass der Abstand unnötigerweise verringert wird. Trotz MNS oder MNB sind die gängigen Hygienevorschriften, insbesondere die aktuellen Empfehlungen des Robert Koch-Instituts und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, zwingend weiterhin einzuhalten.

Zusätzliche Packliste fürs Training: Unterschriebene Erklärung (nur beim ersten Training), falls vorhanden Handdesinfektionsmittel, Mund-Nasen-Maske

Uns ist durchaus bewusst, dass dies viele Punkte sind, die beachtet werden müssen, aber wir können die Situation leider nicht ändern und wollen versuchen, das Beste daraus zu machen.



Bitte bringt zum ersten Training diesen Rückmeldezettel mit:

**Hiermit erlaube ich meinem Kind: _____
auch während der Corona-Pandemie am Turntraining des TV Bad Bergzabern
teilzunehmen. Wir haben die Verhaltensregeln gemeinsam besprochen und werden diese
umsetzen. Sollte es, trotz aller Vorsicht, dennoch zu einer Covid 19 Infektion kommen,
werden wir gegenüber dem TVB und seinen Trainern keinerlei Ansprüche erheben.**

Unterschrift Erziehungsberechtigter

Als volljährige/r Sportler/in habe ich die Informationen gelesen und stimme diesen zu.

Unterschrift volljährige/r Sportler